

三永太陽保育園 7月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。
 ※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいませよう宜しくお願い致します。 2023年7月1日

	月	火	水	木	金	土
午前 おやつ						1
お昼 ごはん						ぎゅうにゅう ソフトせんべい スタミナどん こまつなのナムルふう だいこんいりわかめスープ バナナ
午後 おやつ						ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	3	4	5	6	7	8
午前 おやつ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ウエハース	おちや きなこヨーグルト	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ
お昼 ごはん	マーボーどん カリポリサラダ オレンジ	ごはん たらのちゅうかソース あおのりポテト サンスータン みかんかん	ごはん スパニッシュオムレツ きゅうりのしらすあえ みそしる キウイフルーツ	ごはん <small>あつあげとぶたにくのみそいため</small> すましじる パイナップル	たなばたそうめん とりのからあげ たんざくサラダ すいか	ピラフ コールスローサラダ コンソメスープ バナナ
午後 おやつ	ぎゅうにゅう ポテまるくん	ぎゅうにゅう にんじんジャムサンド	ぎゅうにゅう ピーチケーキ	ぎゅうにゅう のりごまクッキー	ぎゅうにゅう きらきらポンチ	おちや アイスクリーム
	10	11	12	13	14	15
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう ウエハース
お昼 ごはん	はっぼうめん もやしちゅうかふうサラダ ももかん	ごはん あかうおのあげづけ レンコンのきんぴら はるさめいりとうにゅうスープ パインかん	ごはん とりのマスタードやき きりぼしだいこんのすのもの みそしる ブルーベリーゼリー	ごはん にくみそどうふ つけあわせ はっぼうじる オレンジ	ごはん ポークビーンズ ひじきとキャベツのサラダ メロン	きじやきどん ちくわとやさいのあえもの のっぺいじる バナナ
午後 おやつ	おちや さけとえだまめのおにぎり	ぎゅうにゅう カラフルフルーツしらたま	ぎゅうにゅう ミルクずもち	ぎゅうにゅう かぼちゃケーキ	ぎゅうにゅう クラッカージャム	ぎゅうにゅう やさいむしぱん
	17	18	19	20	21	22
午前 おやつ	【海の日】 	ぎゅうにゅう チョコイス	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう ハイハイ	ぎゅうにゅう ちょぼちょぼクッキー
お昼 ごはん		ひやしきつねうどん カッターチーズあえ みかんかん	ごはん さけのこうそうパンこやき ほうれんそうとコーンのソテー すましじる ももかん	ごはん ぶたにくのうめしょうがやき ツナいりじゃがマヨあえ みそしる パイナップル	【たんじょうかい】 ★おたのしみメニュー★	プルコギどん ちゅうかあえ ちゅうかスープ バナナ
午後 おやつ		おちや えのきとツナのたきこみおにぎり	ぎゅうにゅう こうやどうふのサイコロ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	ぎゅうにゅう カステラパフェ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	24	25	26	27	28	29
午前 おやつ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ぎゅうにゅう ウエハース
お昼 ごはん	<small>ズッキーニとアスパラのトマトスバゲティー</small> わかめサラダ パインかん	ごはん レバーとやさいのオーロラ ごましおきゅうり はくさいスープ キウイフルーツ	ごはん わふうハンバーグ せとうちさっぱりあえ ひろしまっこじる ももかん	ごはん たらのカレーニエル きりこんぶとだいずのいために みそしる ヨーグルト	ごはん とうふチキンナゲット <small>トマトときゅうりのなんぼんずあえ</small> すましじる オレンジ	ぶたにくのあまみそどん アスパラいりごまあえ すましじる バナナ
午後 おやつ	おちや うめちりおにぎり	ぎゅうにゅう たいやき	おちや メロンフルーチェ	ぎゅうにゅう ココアちんすこう	ぎゅうにゅう パインゼリー	ぎゅうにゅう レモンむしケーキ
	31	月間平均栄養摂取量				
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ					
お昼 ごはん	ひやしちゅうか <small>ぶたにくとやさいのいためにもの</small> みかんかん					
午後 おやつ	おちや ツナこんぶおにぎり					

一日平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
3歳以上児	560kcal	20.9g	17.3g	84.7g
3歳未満児	477kcal	18.1g	16.3g	68.8g